



# सर्वाधिक जरूरी है शिशुओं का सुपोषण



शैशवावस्था में बच्चे के सुपोषण का विशेष महत्व है। ऐसा इसलिए क्योंकि यही अवस्था कालांतर में व्यक्ति के स्वास्थ्य की बुनियाद बनती है। कुपोषण की समस्या कई रोगों को बुलावा देती है। समुचित आहार देने से शिशुओं, बच्चों और किशोरों में कुपोषण की समस्या को दूर किया जा सकता है...

**वै** से तो सुपोषण का हर आयु वर्ग में अपना महत्व है, लेकिन मां के गर्भ में आने से लेकर शिशु की पांचवीं वर्षगांठ (2000 दिन) तक शिशुओं को जो पोषण दिया जाता है, उसी से उनके जीवन भर के स्वास्थ्य की बुनियाद तैयार होती है। शिशु के पोषण से संबंधित शुरुआती 2000 दिनों को तीन महत्वपूर्ण अवस्थाओं- गर्भावस्था, शैशवावस्था और शुरुआती बाल्यावस्था के रूप में शामिल किया जाता है।

गर्भावस्था: स्वस्थ मां से ही स्वस्थ बच्चा उत्पन्न होता है। गर्भावस्था के दौरान भावी मां की खानपान की आदतों का शिशु पर दीर्घकालिक प्रभाव पड़ता है। गर्भ के अंदर और उसके बाद गर्भ से बाहर आने के



नीति देसाई

बाद तक ही नहीं बल्कि भविष्य में व्यवस्था बनने पर बच्चे का स्वास्थ्य कैसा रहेगा, इसका निर्धारण मां को उपलब्ध होने वाले सुपोषित आहार से ही होता है। मां को मिलने वाले पोषक तत्वों से ही बच्चे का पोषण होता है। गर्भवस्था शिशु के मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी के शुरुआती विकास में फोलेट नामक पोषक

तत्व का विशेष महत्व है। जब महिला गर्भावस्था से कुछ समय पहले से या फिर गर्भावस्था के दौरान फोलेट एसिड नहीं लेती है, तो इस स्थिति में उसके बच्चे के मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी में जन्मजात विकार उत्पन्न हो सकते हैं। गर्भवती महिला को डॉक्टर के परामर्श से फोलेट एसिड की टैब्लेट लेनी चाहिए।

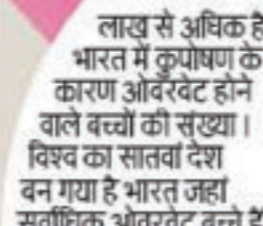
## गंभीर चुनौती

15 करोड़ से अधिक बच्चे स्टॉटिंग (कुपोषण के कारण कद छोटा रहना) के शिकार हैं। इंटरनेशनल फूड पॉलिसी एंड रिसर्च इंस्टीट्यूट की रिपोर्ट के अनुसार पूरी दुनिया में।



31 प्रतिशत बच्चे केवल भारत के हैं पूरी दुनिया में कुपोषित बच्चों की कुल संख्या में।

10 लाख से अधिक है भारत में कुपोषण के कारण ओवरवेट होने वाले बच्चों की संख्या। विश्व का सातवां देश बन गया है भारत जहां सर्वाधिक ओवरवेट बच्चे हैं।



4 करोड़ 66 लाख के करीब कुपोषित बच्चों की संख्या है भारत में। ग्लोबल न्यूट्रिशन रिपोर्ट 2018 के आंकड़े भी यही दर्शाते हैं। दुनिया के अन्य देशों के मुकाबले भारत के लिए यह संख्या चौकाने वाली है।



38.3 मिलियन है पूरी दुनिया में कुपोषण के कारण ओवरवेट का शिकार होने वाले बच्चों की संख्या।

देश की आधी से अधिक महिलाएं एनीमिया से ग्रस्त हैं। ऐसी महिलाओं को अपने आहार में आयरन युक्त खाद्य पदार्थों के अलावा डॉक्टर के परामर्श से फोलिक एसिड का सप्लीमेंट भी लेना चाहिए।

## शिशु का कम वजन

जिन शिशुओं का वजन 2.5 किलोग्राम से कम होता है, उन्हें लो बर्थ वेट बानी कम वजन वाला शिशु कहा जाता है। ऐसे शिशुओं के उत्पन्न होने के दो कारण हैं।

प्रीमेच्योर बर्थ: गर्भावस्था के 37 हफ्ते पहले उत्पन्न होने वाले शिशुओं को लो बर्थ वेट होने का खतरा ज्यादा होता है।

गर्भवती महिला का कुपोषण: पोषणयुक्त पदार्थ न मिलने से गर्भवस्था शिशु का वजन आवश्यकता से अधिक कम हो जाता है। यह स्थिति लो बर्थ वेट की समस्या उत्पन्न करती है।

## शैशवावस्था में दें ध्यान

● शिशु को सात महीने के बाद स्तनपान के

अलावा अन्य पोषक तत्वों की भी जरूरत होती है। सात महीने के बाद शिशु को पोषक आहार भी दिए जा सकते हैं। जैसे दाल का पानी आदि।

● बच्चे को शुरुआती नौ महीने में गेहूं और उससे निर्मित खाद्य पदार्थ नहीं देने चाहिए। इस तरह शिशु को खाद्य पदार्थों से होने वाली एलर्जी से बचाया जा सकता है।

● डॉक्टर के परामर्श से शिशु को जरूरी टीके लगवाएं।

● छह से 12 माह के बीच अक्सर बच्चे को डायरिया हो जाता है। डायरिया की रोकथाम में स्वच्छता का विशेष महत्व है।

## प्रारंभिक बाल्यावस्था

शिशु के शुरुआती 2000 दिनों के दौरान उसके मस्तिष्क का विकास सबसे तेज होता है। इसलिए मस्तिष्क के विकास के लिए कई प्रकार के पोषक तत्वों का देना जरूरी हो जाता है। प्रोटीन, आयरन, जिंक और आयोडीन युक्त खाद्य पदार्थ शिशु के मस्तिष्क के विकास में सहायक हैं।

● शिशु छह से साठ महीने के मध्य बहुत तेजी से शारीरिक रूप से विकसित होते हैं। इसलिए बच्चे को डॉक्टर के परामर्श से ऐसा पूरक आहार दें, जिससे उन्हें अधिकाधिक ऊर्जा मिले और जो प्रोटीन और सूक्ष्म पोषक तत्वों से युक्त हों। उपरोक्त अवधि के दौरान बच्चे को अनाज, डेयरी उत्पाद, फल और सब्जियां देना चाहिए।

● बच्चे अपने अभिभावकों के खानपान और इससे संबंधित आदतों को देखते हैं। इसका कालांतर में बच्चों के दिमाग पर गहरा असर पड़ता है। इसलिए माता-पिता और अन्य अभिभावकों को इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि उनका खानपान संतुलित हो।

सीनियर डाइटिशियन, नुबई desai\_niti@hotmail.com

## सेहत की बुनियाद

यूनिसेफ के अनुसार जिन शिशुओं का शुरुआती 1000 दिनों के दौरान अच्छी तरह सुपोषण किया जाता है, वे आगे चलकर बाल्यावस्था में जीवन को संकट में डालने वाली बीमारियों से काफी हद तक बचे रहते हैं।

54.9 प्रतिशत भारतीय शिशुओं को उनकी माताएं स्तनपान कराती हैं।

- कालांतर में स्कूल में भी सुपोषित बच्चों का शैक्षिक प्रदर्शन कुपोषित बच्चों की तुलना में कहीं ज्यादा अच्छा रहता है।
- वयस्क होने पर ऐसे बच्चे कुपोषित बच्चों की तुलना में स्वस्थ रहने के कारण

41.6 प्रतिशत शिशुओं को उनकी माताएं जन्म के एक घंटे के अंदर स्तनपान कराती हैं।

- 21 प्रतिशत से अधिक कमाई करने में सफल रहते हैं।
- सुपोषित बच्चे वयस्क होने पर स्वस्थ परिवारों की बुनियाद रखने में सफल रहते हैं।

## आवश्यक है स्तनपान

स्तनपान बच्चे को कई संक्रमणों से बचाता है। पीले रंग का गाढ़ा दूध बच्चे में अनेक प्रकार के संक्रमणों को रोकने में सहायक है। इस संदर्भ में कुछ महत्वपूर्ण जानकारियां



शिशु के जन्म लेने के एक घंटे के अंदर स्तनपान कराने से विभिन्न संक्रमणों के जरिए शिशु के मृत होने का खतरा जन्म लेने के एक माह के अंदर 22 प्रतिशत तक कम हो जाता है।

स्तनपान कराने से शिशु में डायरिया होने का जोखिम कम हो जाता है। इसके अलावा नाक, गले और फेफड़ों में संक्रमण का जोखिम भी खत्म हो जाता है।

स्तनपान से आपस में त्वचा का जो संपर्क होता है, उससे शिशु को गर्मी मिलती है। इस कारण हाइपोथर्मिया (शरीर का तापमान कम होने की बीमारी) का खतरा कम हो जाता है।

## किशोरा

किशोरावस्था 12 से की आयु के बीच का किशोरावस्था में कुपोषण गंभीर स्वास्थ्य समस्या है। किशोरावस्था में कुपोषण के कारण कम लंबाई वाले किशोरियों की संख्या वृद्धि हो रही है।

## ऐसा हो खानपान

किशोरावस्था में हड्डियों होता है। इसलिए किशोर

## आयुर्वेद

भारतीय परिवेश में अपने स्वास्थ्य से दिक्कतों को संकलित कर चुककर व्यक्त नहीं इसके फलस्वरूप हार्मोनल डिस्बैलेंस, एच्यूरिया, माहव अनियमितता, वजन समस्याओं से ग्रस्त आजकल किशोर पर कारण किशोरियां उत्पन्न आहार नहीं लेते कारणों से वे कुपोषण शिकार होती हैं। आयु अनुसार बतई गई जीव आहार तथा विहार के कुछ प्रमुख औषधियां प्रदरांतक, शतपुष्पा, किशोरियों के स्वास्थ्य रखने में सहायक हैं।

## सुपोषण की अनिवार्य

स्त्री के जीवन काल में स्थान है। लगभग 42 प्र वजन गर्भावस्था के अनुरूप नहीं होता है। औसतन महिलाएं आयरन फोलेट एसिड उनका बाँधी मास इंडेक्स से कम होता है। आयुर्वेद तत्वों से परिपूर्ण छिलके तथा पल्प से भरपूर सब्जियां, सलाद, दाल पदार्थों में दूध, मट्ठा

## बाल्यावस्था